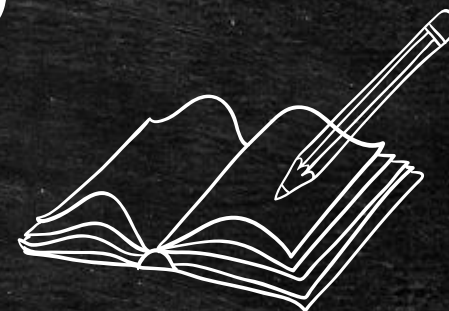


Нутритивна и енергетска вредност на примеру менија

-вежбе 2-



Наталија Кнежевић
10.3.2021.

Задатак:

Израчунати укупну нутртивну и енергетску вредност менија којег чине:

Рагу чорба

*

Проја

**

Телетина на жару са поврћем

Палачинка са кремом и шлагом

Рагу чорба

*Количина нутријената на 100 грама намирнице.

Намирница	Норматив (g)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Витамин Ц (mg)	Гвожђе (mg)	Калцијум (mg)
Шаргарепа	20	1,39	9,72	Тр	9,72	0,56	26,39
Целер	15	Тр	2,50	Тр	7,50	0,50	40,00
Паштрнак	10	1,28	19,23	Тр	12,82	0,58	37,18
Црни лук	10	1,25	8,75	Тр	6,25	0,25	20,00
Пилетина	30	25,00	9,29	12,86	0,00	1,29	20,00
Со	1	0,00	0,00	0,00	0,00	Тр	16,67
Бибер	1	Тр	50	Тр	Тр	30,00	450,00

Предјело: Проја

Намирница	Норматив (g)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Витамин Ц (mg)	Гвожђе (mg)	Калцијум (mg)
Проја	150	7,14	57,14	32,14	0,00	1,43	128,57
Јогурт	120	3,28	4,51	3,28	0,82	0,04	119,26

*Количина нутријената на 100 грама намирнице.

Главно јело: Телетина на жару са бареним поврћем

*Количина нутријената на 100 грама намирнице.

Намирница	Норматив (g)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Витамин Ц (mg)	Гвожђе (mg)	Калцијум (mg)
Телетина на жару	180	30,59	0,00	7,06	0,00	3,41	10,59
Кромпир	60	2,21	19,85	Тр	13,24	0,29	5,15
Шаргарепа	40	1,39	9,72	Тр	9,72	0,56	26,39
Броколи	40	3,21	5,13	0,64	74,36	0,83	46,15
Со	5	0,00	0,00	0,00	0,00	Тр	16,67
Уље	15	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00

Десерт: Палачинка са млечном чоколадом и шлагом

Намирница	Норматив (g)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Витамин Ц (mg)	Гвожђе (mg)	Калцијум (mg)
Палачинка	20	7,89	28,95	7,89	Тр	1,32	215,79
Млечна чоколада	45	6,82	59,09	31,82	Тр	1,36	190,91
Шлаг	30	3,75	16,25	12,50	1,25	Тр	90,00

*Количина нутријената на 100 грама намирнице.

Рагу чорба

Намирница	Норматив	Протеини	Угљени хидрати	Масти	Витамин Ц	Гвожђе	Калцијум
Шаргарепа	20	0,28	1,94	Тр	1,94	0,11	5,28
Целер	15	Тр	0,37	Тр	1,12	0,07	6,00
Паштрнак	10	0,13	1,92	Тр	1,28	0,06	3,72
Црни лук	10	0,12	0,87	Тр	0,62	0,02	2,00
Пилетина	30	7,50	2,79	3,86	0,00	0,26	4,00
Со	1	0,00	0,00	0,00	0,00	Тр	0,17
Бибер	1	Тр	0,5	Тр	Тр	0,30	4,50

*Количина нутријената према нормативу намирнице.

Предјело: Проја

Намирница	Норматив	Протеини	Угљени хидрати	Масти	Витамин Ц	Гвожђе	Калцијум
Проја	150	10,71	85,71	48,21	0,00	2,14	192,85
Јогурт	120	3,94	5,41	3,94	0,98	0,05	143,11

*Количина нутријената према нормативу намирнице.

Телетина на жару са бареним поврћем

Намирница	Норматив (g)	Протеини (g)	Угљени хидрати (g)	Масти (g)	Витамин Ц (mg)	Гвожђе (mg)	Калцијум (mg)
Телетина на жару	180	55,06	0,00	12,71	0,00	6,14	19,06
Кромпир	60	1,33	11,91	Тр	7,94	0,17	3,09
Шаргарепа	40	0,56	3,89	Тр	3,89	0,22	10,56
Броколи	40	1,28	2,05	0,26	29,74	0,33	18,46
Со	5	0,00	0,00	0,00	0,00	Тр	0,83
Уље	15	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00

*Количина нутријената према нормативу намирнице.

Десерт: Палачинка са кремом и шлагом

Намирница	Норматив	Протеини	Угљени хидрати	Масти	Витамин Ц	Гвожђе	Калцијум
Палачинка	20	1,58	5,79	1,58	тр	0,26	43,16
Млечна чоколада	45	3,07	26,59	14,32	Тр	0,61	85,91
Шлаг	30	1,12	4,87	3,75	0,37	Тр	27,00

*Количина нутријената према нормативу намирнице.

ЕНЕРГЕТСКА
ВРЕДНОСТ
МЕНИЈА

Рагу чорба

ПРОТЕИНИ		УГЉЕНИ ХИДРАТИ		МАСТИ	
137.87 kJ	33,61 kCal	144,06 kJ	35,12 kCal	145,41 kJ	35,90 kCal

Σ 427.34 kJ / 192,08 kCal

Предјело: Проја

ПРОТЕИНИ		УГЉЕНИ ХИДРАТИ		МАСТИ	
251,54 kJ	61,32 kCal	1564,53 kJ	381,43 kCal	1964,49 kJ	484,99 kCal

Σ 3780 kJ / 927,74 kCal

Главно јело: Телетина на жару са бареним поврћем

ПРОТЕИНИ		УГЉЕНИ ХИДРАТИ		МАСТИ	
999,81 kJ	243,75 kCal	306,48 kJ	74,72 kCal	1053,63 kJ	260,12 kCal

Σ 2359,92 kJ / 578,59 kCal

Десерт: Палачинка са млечном чоколадом и шлагом

ПРОТЕИНИ		УГЉЕНИ ХИДРАТИ		МАСТИ	
99,07 kJ	24,15 kCal	639,58 kJ	155,93 kCal	740,21 kJ	182,74 kCal

Σ 1478,86 kJ / 362,82 kCal



Енергетска вредност
целокупног менија
износи:

8046,12 kJ

или

1922.15 kcal



ХВАЛА НА
ПАЖЊИ!